

子ども真ん中の学校

～かがやく海が見える丘より～

令和6年11月22日
長崎市立畝刈小学校
学校だよりNO. 89
校長 田中 成年

＜4校合同学校保健委員会講演会＞

～子供の脳の発達～

三重地区4校合同の学校保健委員会を講演会という形で実施いたしました。「目標達成のために必要な生活習慣」と題し、年間100を超える講演を行っておられるメディカルトレーナーの方をお招きしての講演会でした。

参加者はおよそ100名。とても興味深い内容でしたので、もっと多くの方々に参観していただきたいかったというのが本音になります。



簡単に内容をお伝えいたしますと、

- メディア使用において、子供にだまされない親になるためには「ツールの管理をする」
「親子の会話の時間を増やす」他
- 子供を子供らしく大人にしていくためには「環境を整える」
- 親がわが子に1日に費やす時間について
- 自分の心を自分でコントロールするには・・・ など

今回の講演会では、科学的な視点から、目標を設定し、それに向かってチャレンジ精神をもち続けること、基本的な生活習慣を整えることが大切であるということ、睡眠不足やストレス、過度のメディア使用は「脳の発達」を阻害するということなど、分かりやすくとても納得のいくお話をさせていただきました。

子供たちの健全育成のためにも、今からでも遅くはありません。周囲の大人が意識しながら環境を整えていきたいものです。

各ご家庭でも、今一度、

- 夢をもつ、目標をもつことの大切さ
- 基本的な生活習慣の見直し（早寝・早起き・朝ごはん など）
- ゲーム・スマホからの脱却（時間などのルール・マナーを見直す）
- 親子の時間を大切にする など

取り組んでみてはいかがでしょうか。

学校でも保護者の皆様と同じ方向を向き、全教育活動の様々な場面で子供たちに伝え、支えていきたいと思えます。地域の方々のお力もお借りしながら、ともにがんばってまいりましょう。